

令和6年度 8・9月学校給食献立表

8・9月給食目標	ものを大切にしよう
----------	-----------

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	あか		からだ ちようし ととの みどり		き		ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示
				おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）			義務8品目	
	たんぱくしつ	む き し つ 無機質		ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	し し つ 脂質	たんぱく質 g	（加工品）			
	小	中		さかなにく だいず だいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゆささかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい その他野菜・きのこ・果物	こくるい るい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
26月	給食なし											
27火			ごはん 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん			655	カレールー（小麦）
			夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ,にんじん,トマト	なす,しめじ,グリンピース,りんご		油	塩,赤ワイン,カレールー,鶏がら	19.8	
			にんじんとコーンのサラダ	ツナ		にんじん	とうもろこし,きゅうり	さとう	卵不使用マヨネーズ	酢,こしょう	813	
			ゼリー & フルーツ				みかん缶,パイン缶,バナナ	はちみつレモンゼリー			23.4	
28水			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			625	パン粉（小麦・乳） ポタージュの素（小麦・乳） 生クリーム（乳）
			鶏肉のガーリック焼き	とり肉			にんにく			塩,こしょう,白ワイン,バジル	28.4	
			マリネサラダ	ハム	海藻ミックス	アスパラガス,にんじん	きゅうり,とうもろこし	さとう	オリーブ油	酢,白ワイン,塩,こしょう	840	
			ビタミンポタージュ	ウィンナー,豆乳	生クリーム	にんじん	玉ねぎ,しめじ,グリンピース	じゃがいも,ポタージュの素	油	ブイヨン,塩,こしょう,鶏がら	36.8	
29木			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			576	ワンタン（小麦）
			豚キムチ炒め	ぶた肉		にんじん,ねぎ	キムチ,キャベツ,玉ねぎ	かたくり粉	油	塩,酒,醤油,薄口,みりん,中華味	24.3	
			のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩	712	
			ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,鶏がら	29.7	
30金			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			592	パン粉（小麦）
			さわらの黄金焼き	さわら		にんじん	にんにく	パン粉	卵不使用マヨネーズ,ごま	塩,こしょう,酒	26.8	
			わかめときゅうりの酢の物	ハム	わかめ		きゅうり,えのきたけ,しょうが	さとう		塩,酢,薄口	726	
			なすと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	32.0	

9月1日は防災の日です！
乾物や缶詰など、長く保存できる食品を多く使った給食です。

防災グッズや水、食料品の備えはありますか？
いざという時に避難する場所を知っていますか？
防災の日におうちの人と一緒に確認しておきましょう。

9月

2月	防災の日献立	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	
		ツナそぼろ	ツナ	干ひじき		干しいたけ	三温糖	油	酒,醤油,みりん	24.7	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,三温糖	ごま油,ごま	醤油,酢	767	
		切干大根とじゃがいものみそ汁	ぶた肉,油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	切干しだいこん,玉ねぎ	じゃがいも	油	酒,煮干し	30.2	
3火		鮭と青菜のごはん 牛乳	さけ	牛乳	青菜しらす		ごはん			642	
										28.5	
		鶏肉となすの香味漬け	とり肉			なす,しょうが	かたくり粉,三温糖	油,ごま	醤油,酢,みりん	790	
		豆腐の中華スープ	ぶた肉,とうふ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ		油,ごま油	塩,こしょう,酒,薄口,中華だし,鶏がら	34.6	
4水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,赤ワイン,トマトピューレ,ケチャップ	581	パン（小麦・乳）
		夏野菜のミートスパゲティ	牛ひき肉		にんじん,青ピーマン	にんにく,なす,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	デミグラスソース,ソース,ブイヨン,こしょう,がらスープ	23.5	スパゲティ（小麦）
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり		ドレッシング		798	
		パイナップル				パイナップル				30.9	
5木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			628	ふ（小麦）
		さんまのおかか煮	さんまおかか煮							27.6	
		肉豆腐	牛肉,焼き豆腐		にんじん	しょうが,しいたけ,えだまめ,玉ねぎ	こんにゃく,三温糖	油	酒,醤油,みりん	758	
		玉ねぎとふのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも,ふ		煮干し	33.3	
6金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			612	
		豚肉の塩麴焼き	ぶた肉						塩,塩麴,酒	26.0	
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん,きぬさや	ごぼう	こんにゃく,三温糖	油,ごま油	酒,醤油,みりん,だし汁	741	
		冬瓜と卵のすまし汁	とり肉,たまご		ねぎ,にんじん	とうがん,玉ねぎ,しめじ	かたくり粉	油	酒,塩,薄口,こんぶ,かつお節	31.2	
9月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			594	
		鶏肉とゴーヤの大豆がらめ	とり肉,大豆			にがうり	かたくり粉,三温糖	油	酒,醤油,薄口,みりん	26.2	
		三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	722	
		つみれ汁	つみれ	わかめ	ねぎ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ			醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	32.0	

10 火			ごはん	牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん		酒,豆板醤,がらスープ	573	
			夏野菜マーボー豆腐	とうふ,豚ひき肉,赤みそ,みそ		にんじん,にら	なす,干しいたけ,たけのこ	三温糖,かたくり粉	ごま油	醤油,中華味,甜麺醤	20.7		
			のりサラダ	ツナ	焼きのり	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ	三温糖		塩,醤油,酢	710		
			なし				なし				25.3		
11 水		中 2 なし	ミルクパン	牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,こしょう,白ワイン	608	パン (小麦・乳)
			鶏のピザソース焼き	とり肉	チーズ	青ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	三温糖	オリーブ油	ケチャップ,ピザソース,トマトピューレ	30.6	チーズ (乳)	
			グリーンサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油	酢,醤油,塩,こしょう	812		
			野菜スープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,しめじ,えだまめ	じゃがいも,マカロニ	油	パセリ,薄口,塩,こしょう,ブイオン,鶏がら	39.6		
12 木		中 2 なし	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん			602	
			フーヨーハイ	たまご,とうふ,かまぼこ		きぬさや	玉ねぎ,干しいたけ	三温糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,薄口,醤油,中華味	25.0		
			ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	にんにく,もやし	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,薄口,みりん,中華味	728		
			豆乳スープ	とり肉,みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,キャベツ,しめじ		ごま油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,鶏がら	30.1		
13 金		中 2 なし	ごはん	牛乳		牛乳			ごはん			621	パン粉 (小麦)
			手作りぎょうつヶ	えそすり身		いんげん	玉ねぎ,キャベツ	かたくり粉,三温糖,パン粉	油	酒,薄口,カレー粉	26.4	えそすり身 (卵)	
			こんにゃくの炒め物	ぶた肉		にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにゃく,三温糖	油	酒,薄口,みりん	762		
			かぼちゃのみそ汁	あつ揚げ,みそ	わかめ	かぼちゃ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ			煮干し	32.0		
16 月	敬老の日												
17 火		お月見献立	ひじきと枝豆ごはん	牛乳	油揚げ	干ひじき,牛乳	にんじん	ごぼう,干しいたけ,えだまめ	ごはん,三温糖	油	酒,みりん,醤油,薄口	672	
			豚肉のごまだれ和え	ぶた肉		にんじん	しょうが,キャベツ,きゅうり	三温糖	ねりごま,ごま	酒,醤油,酢	26.2		
			お月見汁	とり肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ	さつまいも,さといも,こんにゃく	油	酒,煮干し	800		
			お月見大福					さつまいも大福			31.6		
18 水			ミニ黒糖パン	牛乳		牛乳			黒糖パン		酒,塩,焼きそばソース,	590	パン (小麦・乳)
			焼きそば	ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,もやし	中華めん	油	中濃ソース,ソース,こしょう	27.2	めん (小麦)	
			しゅうまい	しゅうまい							846	しゅうまい (小麦)	
			切干大根のサラダ	ハム		にんじん, チンゲンサイ	切干しだいこん,きゅうり		ごま,ドレッシング	薄口,みりん,だし汁	37.9		
19 木		北方食の日	ごはん	牛乳	北方でとれた食材を多く使った給食です			にんにく,しょうが,玉ねぎ	ごはん			610	
			北方野菜の焼肉炒め	ぶた肉,赤みそ		にんじん,アスパラガス	なす,キャベツ,りんご	三温糖,かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,醤油,みりん	23.2		
			れんこんののり塩チップス		あおのり		れんこん	じゃがいも	油	塩	752		
			ビーフンスープ	とり肉		にんじん,こねぎ	セロリ,玉ねぎ,もやし,とうもろこし	ビーフン	オリーブ油	白ワイン,薄口,塩,こしょう,鶏がら	28.8		
20 金			麦ごはん	牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん,大麦			673	カレールー (小麦)
			チキンカレー	とり肉,大豆		にんじん,トマト	しめじ,グリンピース,りんご	じゃがいも	油	塩,カレー粉,ソース,醤油,カレールー,鶏がら	21.1		
			かりかりじゃこのサラダ		しらす干し	アスパラガス,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	ごま油	酒,酢,薄口,塩	824		
			ゼリー & フルーツ				みかん缶,パイン缶,バナナ	マスカットゼリー			25.4		
23 月	振替休日												
24 火			ビビンバの具をごはんにのせて食べよう										
			麦ごはん	牛乳		牛乳			ごはん,大麦				586
			ビビンバ(肉)	牛肉,赤みそ,コチュジャン			しょうが,にんにく,玉ねぎ,りんご	三温糖,かたくり粉	油	酒,醤油,みりん	24.7		
			ビビンバ(ナムル)			ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口,醤油,酢	721		
25 水			五目わかめスープ	とり肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,えのきたけ		ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,鶏がら	29.7	パン (小麦・乳)	
			きなこ揚げパン	きなこ	牛乳			コッペパン,三温糖	油	塩	604		
											26.0		
			チキンと野菜のガーリック炒め	とり肉		にんじん,青ピーマン	にんにく,玉ねぎ,しめじ,キャベツ		油	塩,こしょう,白ワイン,ブイオン	808		
26 木			ミネストローネ	ベーコン,大豆		にんじん,トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも,三温糖	オリーブ油	白ワイン,ケチャップ,ブイオン,塩,こしょう,鶏がら	33.7		
			ごはん	牛乳		牛乳			ごはん				619
			魚のコーン焼き	さけ			とうもろこし		卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,みりん	30.1		
			五目豆	とり肉,大豆	くわわかめ	にんじん	ごぼう,えだまめ	こんにゃく,三温糖	油	醤油,みりん,酒,塩	744		
27 金			なすと厚揚げのみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		煮干し	36.2		
			ごはん	牛乳		牛乳			ごはん				645
			ユーリンチー	とり肉			ねぎ,にんにく,しょうが	かたくり粉,三温糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,米粉,醤油,酢	21.9		
			中華サラダ	ハム		にんじん	きくらげ,もやし,きゅうり	三温糖	ごま油,ごま	醤油,酢	778		
30 月		中 なし	レタスと春雨のスープ	かまぼこ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,しいたけ,レタス	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,薄口,中華味,鶏がら	26.0	パン粉 (小麦)	
			ごはん	牛乳		牛乳			ごはん				660
			れんこんハンバーグ	牛ひき肉,豚ひき肉			玉ねぎ,しょうが,れんこん	パン粉,三温糖,かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,醤油,薄口,みりん	28.0		
			野菜のおかか和え	油揚げ,かつお節		にんじん,こまつな	キャベツ			醤油,みりん			
			鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも	油	酒,塩,薄口,かつお節			

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。